



## Campaña “Plan de Seguridad”

- Inicie la conversación
- Haga un plan
- Prepare un equipo  
*usando el*

**Guía sencilla** sobre los  
nueve elementos esenciales  
que lo ayudarán a refugiarse  
en el lugar en caso de  
emergencia.

# Plan

A large, stylized number '9' graphic composed of several colored segments: blue, orange, red, and purple. The '9' is positioned to the right of the word 'Plan' and partially overlaps the blue background.



# ① Inicie la conversación.

**El momento ideal es ahora.**

Hablar sobre las cosas puede ayudarnos a crear un sentimiento de control y a reducir la tensión.



**Plan de Seguridad.**

# Plan de Emergencia Individual: **Inicie la conversación.**

Hable con su familia, amigos y vecinos

**Analice los hechos que pueden suceder y su posible respuesta ante ellos**

- Enfermedades
- Incendios
- Inundaciones
- Clima riguroso
- Accidentes Masivos de Tránsito
- Derrame de sustancias peligrosas
- Terrorismo

**Designe un contacto fuera de su área de residencia**

**Piense dónde encontrarse**

- Fuera de su casa
- Fuera del vecindario

**Piense dónde refugiarse**

- Quedarse en el lugar (“refugiarse en el lugar”)
- Evacuación

**Piense sobre el cuidado de los niños e incluya información de contactos importantes**

**Piense sobre el cuidado de los adultos mayores e incluya información de contactos importantes**

**Piense sobre el cuidado de las mascotas e incluya información de contactos relevantes**

**Analice las necesidades especiales**

---

---

---

---

---

---

---

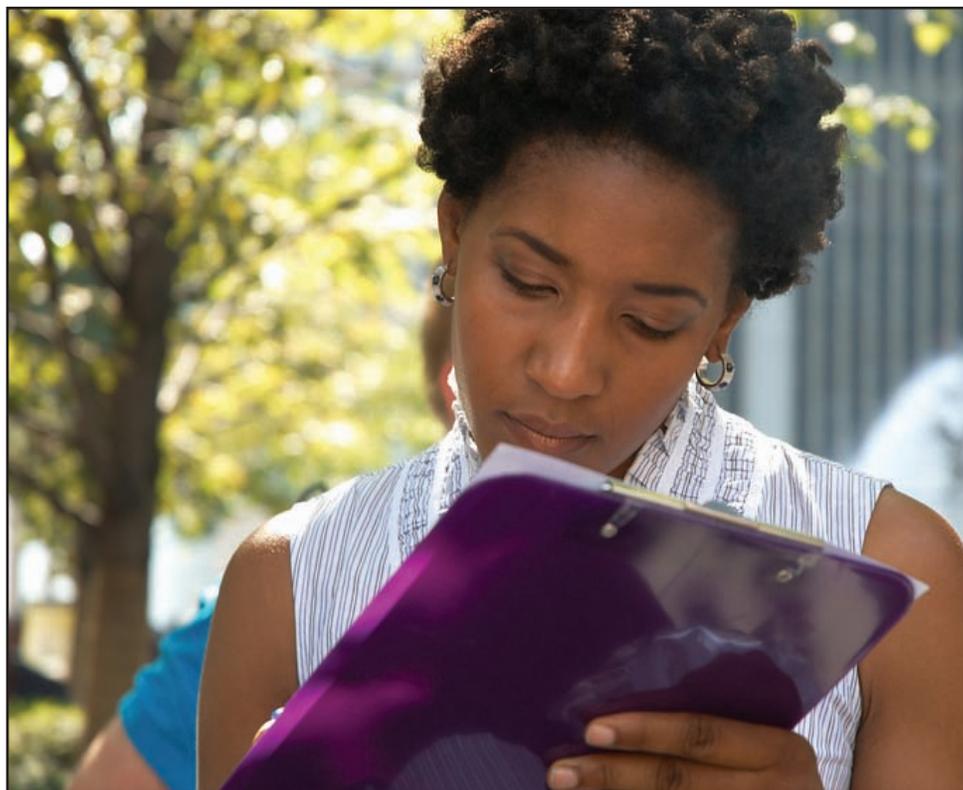
---

---

---

## ② Haga un plan.

**Reúna información crítica** en un lugar y comparta esa información con su familia. Le ahorrará un tiempo valioso en el momento en que más lo necesite.





# ③ Prepare un equipo.

**¡Comience por lo más sencillo!**

Reúna estos nueve elementos esenciales que lo ayudarán a refugiarse en el lugar en caso de emergencia.



**Plan de Seguridad.**

# Plan de Emergencia Individual: **Prepare un equipo.**

**Reúna los elementos de emergencia del Plan 9 (los elementos mínimos imprescindibles)**

- Agua
- Alimentos
- Ropa (abrigo, sombrero)
- Medicamentos
- Linterna
- Abrelatas manual
- Radio (a manivela/batería)
- Artículos de higiene personal
- Botiquín de primeros auxilios

**Personalice esta lista para usted y las personas que viven en su hogar.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 1 Agua



**Un galón de agua por persona,  
por día, para tres días.**

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

## Elemento esencial N.º 1: **Agua**

### Acciones:

**Recoja un galón de agua por persona, por día.**

- Use el agua para beber, higienizarse y hacer la limpieza según sea necesario
- Mantenga el agua en recipientes de plástico limpios y cerrados.
- Guárdela en un lugar fresco y seco.
- Reemplace el agua y los recipientes cada 6 meses, usando como referencia el cambio de baterías de las alarmas contra incendio (abril, octubre).

**Si tiene dudas sobre la pureza del agua, use uno de estos dos métodos sencillos que se indican a continuación:**

**Hierva el agua** durante 3 a 5 minutos.

- Enfríela antes de beberla.
- Mejore su sabor pasándola de un recipiente limpio a otro.

**Desinfecte el agua.**

- Utilice cloro líquido común de uso doméstico.
  - Utilice cloro que contenga 5.25% de hipoclorito de sodio.
  - No use productos que contengan otros químicos.
  - Agregue 16 gotas de cloro por cada galón de agua.
  - Deje reposar durante 15 minutos antes de usar (debe oler a cloro).
  - Repita el proceso si no detecta un leve olor a cloro.
- 
- 
- 
- 
- 
-

# 2 Alimentos



**Alimentos no perecederos,  
enlatados o en caja.**

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

## Elemento esencial N.º 2:

# Alimentos

## Acciones:

**Planifique de acuerdo con las necesidades y los gustos particulares de su familia y reúna alimentos para 3 días o más.**

**Preste particular atención a las dietas especiales, dietas para bebés, niños pequeños y adultos mayores.**

**Incluya alimentos que no requieran refrigeración, preparación ni cocción.**

**Incluya alimentos ricos en calorías y nutrientes.**

- Incluya alimentos que no sean salados ni ricos en grasas o proteínas (cuando el agua sea un recurso limitado).
- Incluya fórmula para alimentar al bebé en caso de que las madres que amamantan no puedan hacerlo.
- Incluya alimentos dietéticos enlatados, jugos y sopas para los enfermos o adultos mayores.

**Guarde los alimentos en un lugar seco, oscuro y fresco.**

**Use bolsas plásticas o recipientes firmemente cerrados para mantener los alimentos cubiertos en todo momento.**

**Consuma los alimentos en este orden: los del refrigerador, los del congelador, los de la alacena.**

**Antes de usar los alimentos, inspecciónelos para constatar que no se hayan echado a perder.**

**Coloque la fecha en todos los alimentos de emergencia, vea la fecha de vencimiento y cámbielos periódicamente según sea necesario:**

- **Cada seis meses:** leche en polvo (en caja), frutas secas, galletitas saladas en recipientes cerrados.
- **Una vez por año:** sopas, frutas, vegetales, jugos enlatados; manteca de maní, jalea; caramelos duros, fruta seca enlatada; cereales en recipientes cerrados.
- **Sin vencimiento (en los recipientes adecuados):** polvo para hornear; sal; caldos en cubos; café instantáneo, té, cacao en polvo; maíz seco, pasta seca, bebidas sin alcohol no gasificadas, aceites vegetales.

**Recuerde incluir alimentos y medicamentos para las mascotas si fuera necesario.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3 Ropa



Una muda de ropa y calzado por persona.

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

**Elemento esencial N.º 3:**

**Ropa**

**Acciones:**

**Incluya una muda completa de ropa y calzado por persona.**

**Tome en cuenta las tallas y el tipo de ropa de acuerdo a la estación. Cámbielas periódicamente usando como referencia el cambio de baterías de las alarmas contra incendio (abril, octubre).**

**Incluya ropa para lluvia (por ej. impermeable, paraguas).**

**Incluya sombreros y anteojos para sol.**

**Incluya ropa interior larga y guantes.**

**Incluya frazadas o bolsas de dormir.**

---

---

---

---

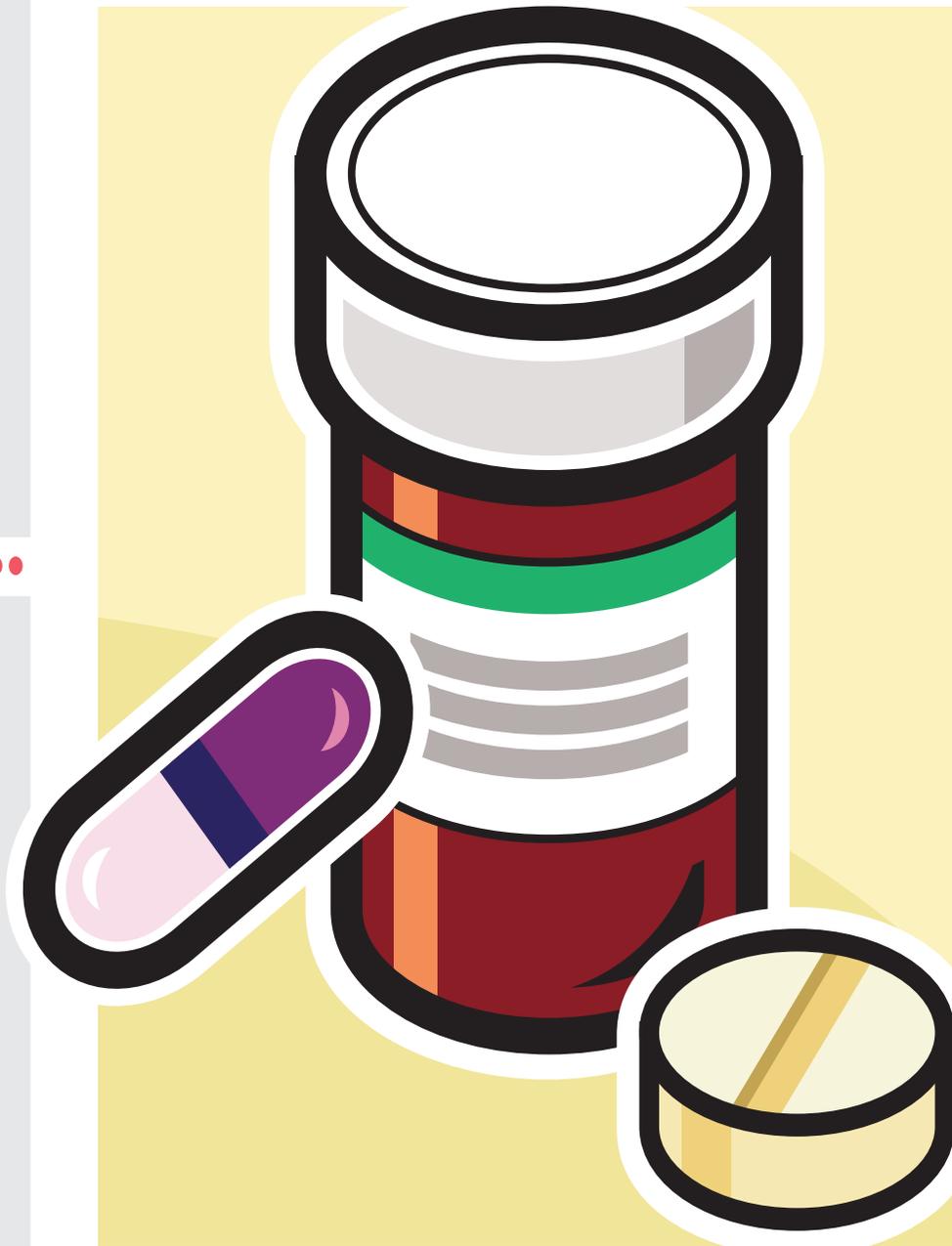
---

---

---

---

# 4 Medicamentos



Las dosis correspondientes a **tres días** de medicamentos recetados.

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

## Elemento esencial N.º 4: **Medicamentos**

### Acciones:

**Recoja las dosis correspondientes a tres días de medicamentos recetados.**

- Mantenga las recetas actualizadas (no permita que venzan).
- Converse con su médico sobre las alergias a ciertos medicamentos.
- Converse con su médico sobre la posibilidad de obtener muestras de medicamentos.
- Cambie periódicamente los medicamentos que ha almacenado para garantizar que no estén vencidos.

---

---

---

---

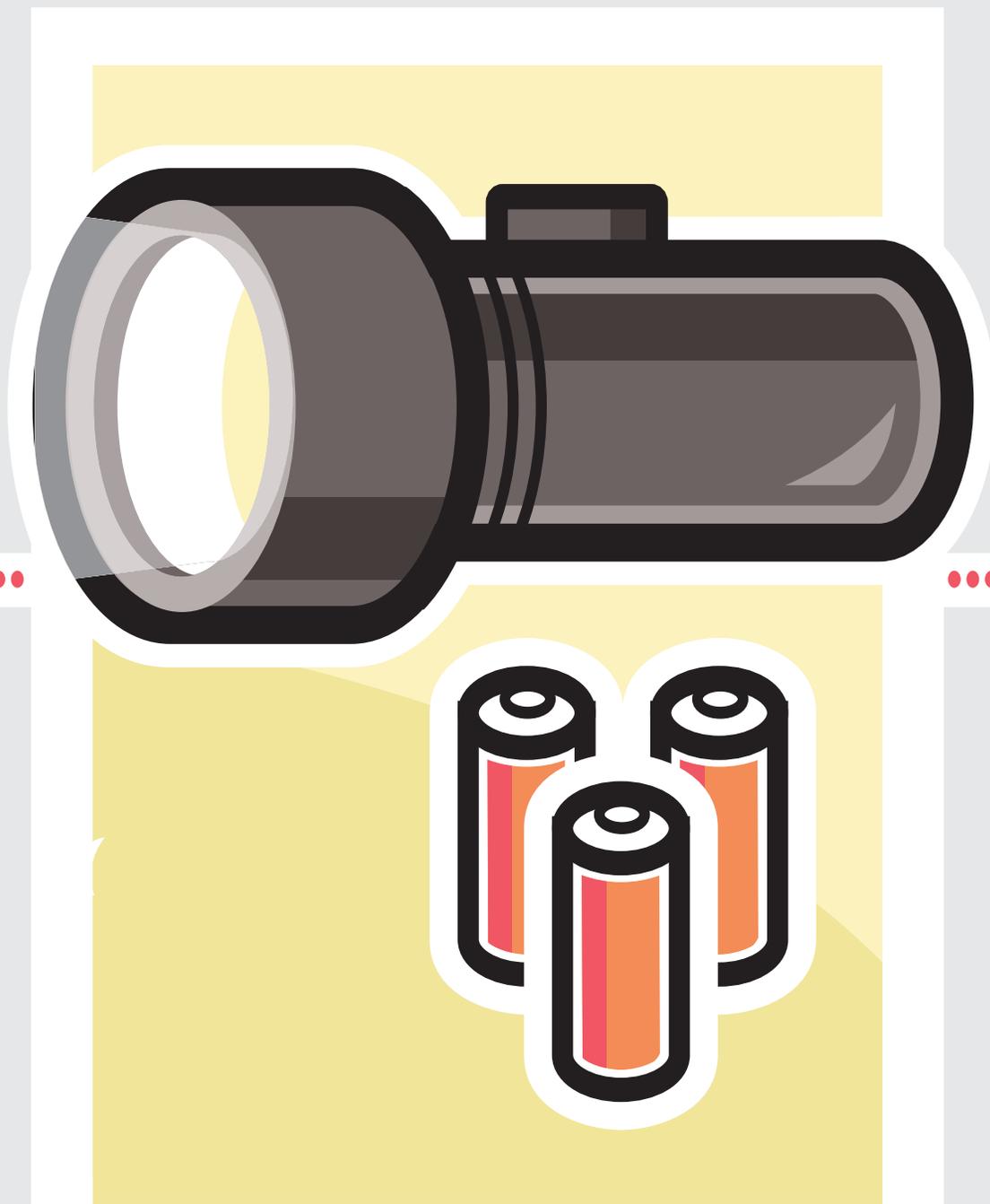
---

---

---

---

# 5 Linterna



**Linterna potente y  
baterías de repuesto.**

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

**Elemento esencial N.º 5:  
Linterna**

**Acciones:**

**Recuerde las baterías de repuesto**

- Cambie periódicamente las baterías de repuesto para garantizar que no estén vencidas

---

---

---

---

---

---

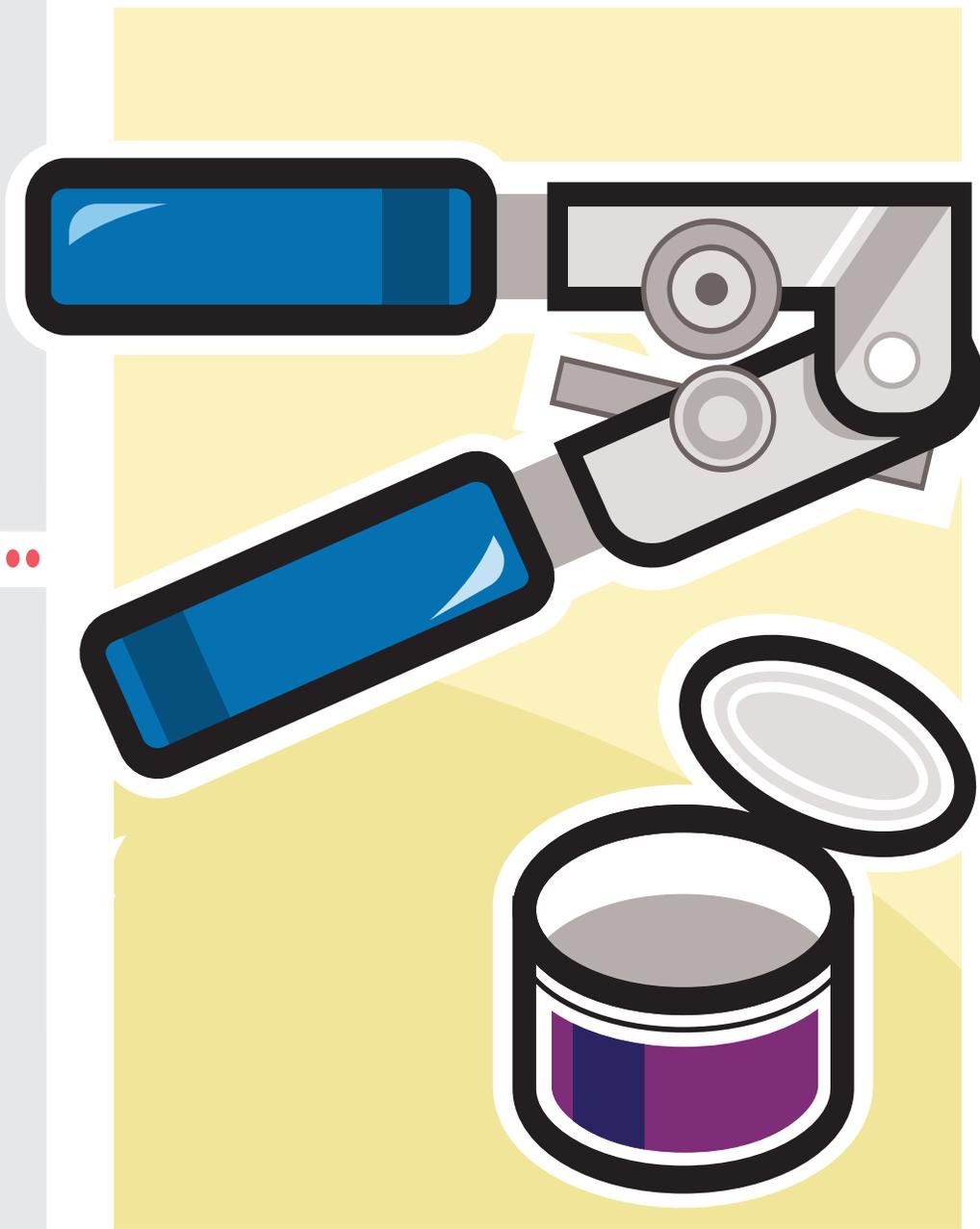
---

---

---

---

# 6 Abrelatas



**Abrelatas *manual*** en caso de que no haya electricidad.

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

## Elemento esencial N.º 6:

# Abrelatas

## Acciones:

### **Elija un abrelatas manual.**

- Por si está interrumpido el suministro eléctrico.

### **Practique el uso del abrelatas manual.**

- Tenga en cuenta que es necesario hacer fuerza con las manos para usarlo.
- Comprenda el funcionamiento del abrelatas manual.

---

---

---

---

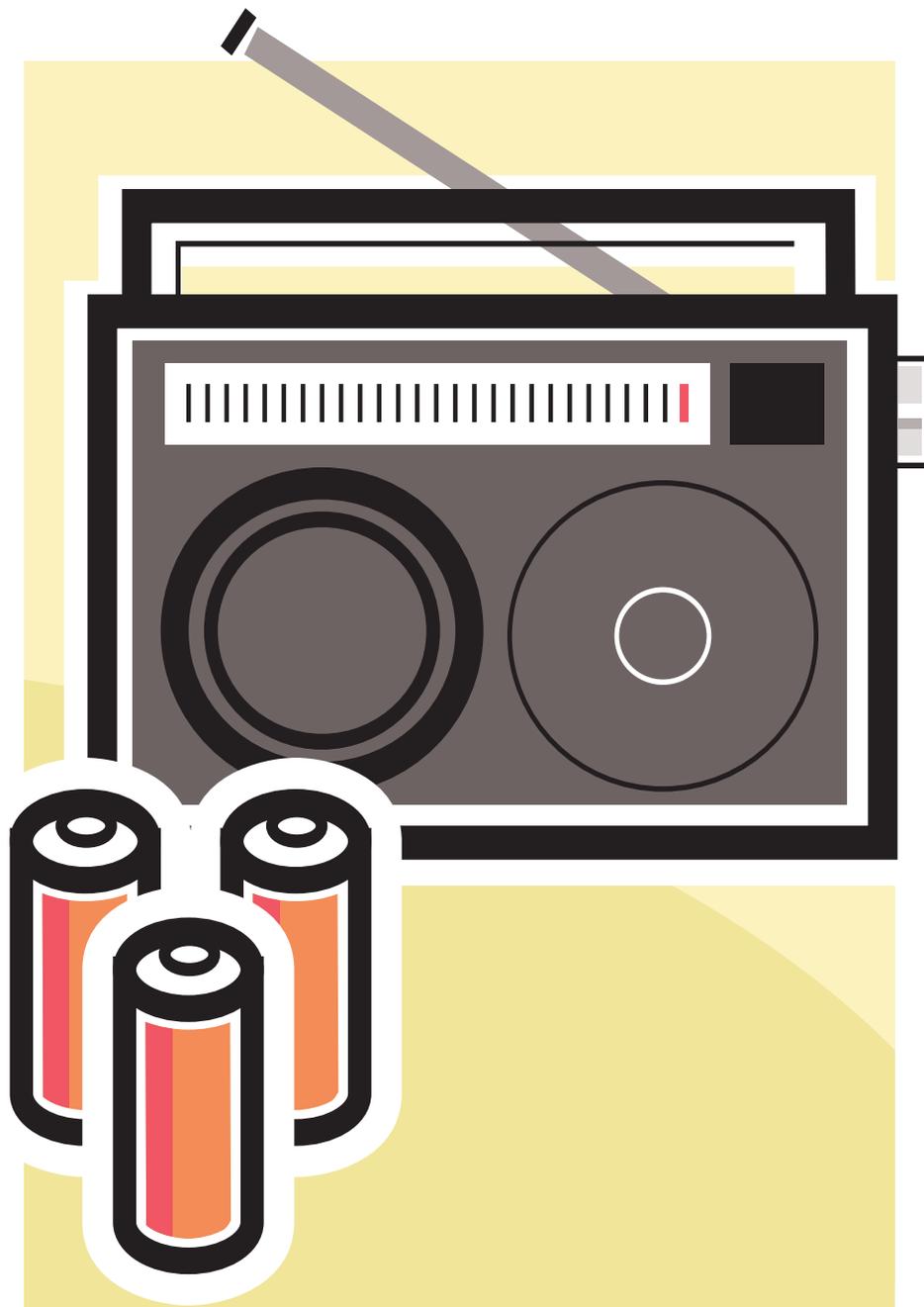
---

---

---

---

# 7 Radio



**Radio de baterías y baterías de repuesto.**

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

## Elemento esencial N.º 7: **Radio**

### Acciones:

**Elija un radio de baterías o manivela.**

**Recuerde incluir baterías de repuesto para el radio de baterías.**

- Por si está interrumpido el suministro eléctrico.
- Se pueden adquirir radios de precios muy diversos.
- Se pueden adquirir radios con diversas características.
- Cambie periódicamente las baterías de repuesto para garantizar que no estén vencidas.

---

---

---

---

---

---

---

---

# 8 Artículos de higiene personal



**Artículos** de higiene personal como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

Elemento esencial N.º 8:

# Artículos de higiene personal

## Acciones:

**Reúna artículos básicos de higiene personal como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.**

**Incluya cloro de uso doméstico (vea información detallada en el apartado N.º 1).**

**Incluya bolsas plásticas para basura y sus alambres para cerrarlas (para la higiene personal, si fuera necesario).**

---

---

---

---

---

---

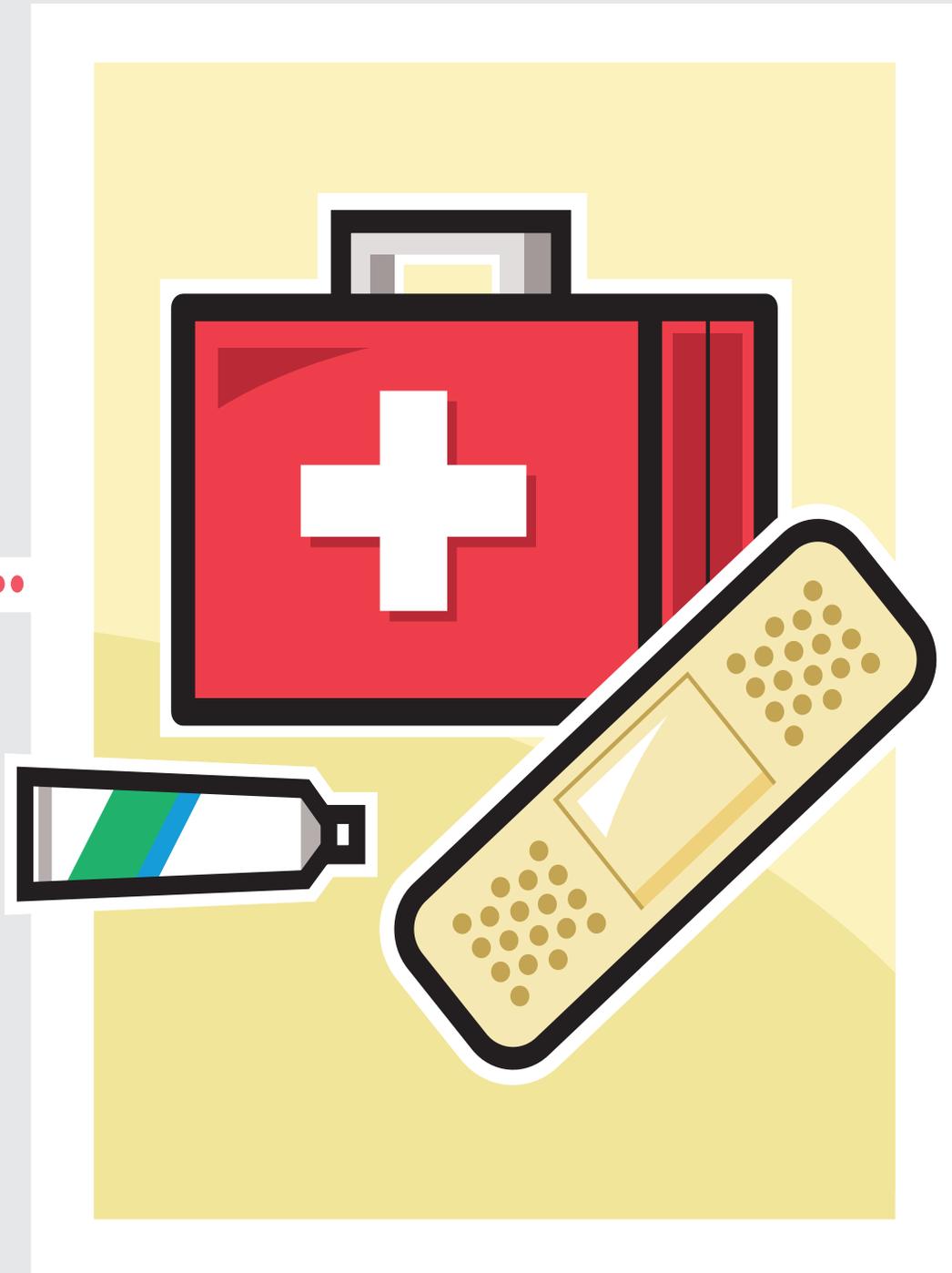
---

---

---

---

# 9 Primeros auxilios



**Artículos básicos** de primeros auxilios como anti-sépticos, vendas y medicamentos de venta sin receta.

**REFUGIARSE EN EL LUGAR:  
ACCIONES PARA USAR EL PLAN 9**

## Elemento esencial N.º 9: **Primeros auxilios**

### Acciones:

**Reúna artículos básicos de primeros auxilios.**

☞ Guárdelos en una bolsa plástica o un botiquín.

**Incluya artículos para curar heridas (vendajes autoadhesivos, gasa en hojas, cinta adhesiva, gasa en rollos).**

**Incluya antisépticos.**

**Incluya vendajes triangulares (2).**

**Incluya guantes que no sean de látex.**

**Incluya tijeras.**

**Incluya compresas frías.**

**Incluya medicamentos que se pueden adquirir sin receta para el tratamiento del dolor, la diarrea, la constipación o el malestar estomacal.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**¡¡¡Usted puede  
hacerlo!!!**

**Reúna estos nueve elementos  
esenciales** que lo ayudarán a refugiarse  
en el lugar en caso de emergencia.



**Preparación y Respuesta para  
Emergencias de Salud Pública**

CONDADO DE MONTGOMERY, MD

Plan de Seguridad



*Esta publicación fue apoyada por el Convenio de Cooperación Número U50/CCU302718 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para la Asociación Nacional de Funcionarios de la Salud del Condado y la Ciudad (National Association of County and City Health Officials, NACCHO). Su contenido es de exclusiva responsabilidad del Centro de Práctica Avanzada de Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, Maryland, (Montgomery County, Maryland Advanced Practice Center for Public Health Emergency Preparedness and Response) y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC o de la NACCHO.*

*Este documento fue publicado en abril de 2006.*